REİKİ'nin

ENERJİ BEDENİ (AURA)

ve

ENERJİ MERKEZLERİYLE (ÇAKRA)

İLİŞKİSİ



5.BÖLÜM

Copyright © SerapToyata, 2014

REİKİ'nin ENERJİ BEDENİ ve ENERJİ MERKEZLERİYLE İLİŞKİSİ

Her varlığın fiziksel bedeninin yanı sıra, bir de onu çevreleyen enerji bedeni (aura'sı) vardır. Evrensel yaşam enerjisi, fizik bedeni çevreleyen, gözle göremediğimiz bu enerji bedeninden-alanından geçerek, enerji merkezleri-çakralar aracılığıyla fiziksel bedene akar. Ve meridyenler (enerji yolları-kanalları) yoluyla da fizik bedene ve oradan tekrar enerji bedenlerine yayılır.

İşte enerji bedenlerindeki bu enerji akışının dengeli ve sağlıklı olması gerekir ki, kişi de fiziksel ve ruhsal açıdan dengede ve sağlıklı olabilsin. Bunun için, fizik beden ile enerji bedenler arasında köprü görevini gören, yani yaşam enerjisinin giriş çıkış kapıları olarak da tanımlanabilecek çakraların dengede olmaları ve enerji alış-verişini düzgün yapabilmeleri gerekir.

Yaşam enerjisi hücrelere ve organlara sürekli akarak onları tazeler ve sağlıklı çalışmaya devam etmelerini sağlar. Yaşam enerjisi duygu ve düşüncelerimize göre yönelir. Olumsuz düşünce ve duygular yoğun olduğunda, bu enerjinin akışı engellenir ve bedende bazı aksaklıklar ortaya çıkar. Bu aksaklıklar ilk önce aura'nın katmanlarında, daha sonra çakralarda ve en sonunda da fiziksel bedende kendini gösterir.

Dolayısıyla, yeterli enerji dolumu sağlanmazsa fiziksel ya da duygusal bitkinlik yaşanır, normalden daha öfkeli ve depresif olunur. Enerjiniz dengede olduğunda ve rahatça aktığında, daha az hastalanır ve sağlığınızı uzun süre koruyabilirsiniz.

Reiki enerjisi kişiye akarken; hem enerji bedenlerindeki, hem de fiziksel bedendeki düşük frekanslı enerjileri ve dengesizlikleri dağıtarak o bölgedeki frekansı yükseltir. Böylece yaşam gücü enerjisinin akışını düzenleyerek, sağlıklı ve doğal olarak akmasını gerçekleştirir.

Önce enerji bedenini – Aura'yı inceleyelim.

Copyright © SerapToyata, 2014

AURA
ENERJİ BEDENİ

AURA'nın TANIMI ve İLGİLİ ÖZELLİKLERİ

- Her canlının fiziksel bedenini saran ve onunla kaynaşan, kendi özelliklerini barındıran ve yayan ışık-enerji bedenine "aura" denir. Aura'ya, canlı bedenini çevreleyen, yaşam enerjisini yansıtan ve elle tutulmayan, gözle görülmeyen ama var olduğu bilinen bir enerji kalkanı-alanı da denilebilir.
- Aura, kişinin zihinsel ve bedensel sağlığını yansıtır.
- Cansız nesnelerin de aurası vardır. Pek çok kişisel eşya, sahibinin enerjisi ile yüklenir ve bu enerjiyi yayar. Değerli taşlar ve kristallerin de auraları vardır ve Reiki uygulama çalışmalarında kullanılmaktadırlar.
- Her bireyin aurası kendine özgü bir titreşime sahiptir. Benzerlikler olabilir, fakat her enerji alanı kendine özgüdür.
- Aura, tüm duyguların, düşüncelerin, anıların, inanç ve davranış kalıplarının bulunduğu yerdir. Kişiliğimizi, yaşam biçimimizi yansıtır. Duygu ve düşünceler, insan enerji alanları (auralar) yoluyla insanlar arasında gidip gelirler. İşte, herhangi birinden hoşlanmamızın ya da hoşlanmamamızın nedeni de onun aurasında, yani enerji düzeyinde hissettiklerimizdir. Bu durum, her zaman diğer kişide yanlış-olumsuz bir şeyler olduğunu göstermez. Sadece iki kişinin enerji alanlarının aynı titreşimde olmadığını gösterir.
- Aura hareket halindedir. Anlık değişebilir bununla birlikte özelliğinden bir şey kaybetmez.
- Sese, havaya, yiyeceklere, uyuma, kaosa, çevre şartlarına ve enerji alanları güçlü insanlara karşı duyarlıdır.
- Aura değişik renkleri barındırır. Kişinin o andaki fiziksel, duygusal ve ruhsal durumu auranın renk ve niteliğini etkiler. Genellikle ilk görünüm beyazımsı, açık mavidir. Bedene en yakın olarak görülen renkler, kişinin fiziksel durumu hakkında yansımalar yapar.
- Kişinin aurası, iletişimde bulunulan şeyin ya da mekânın üzerinde izini bırakır. Örneğin, bir eve ya da bir bebeğin odasına ilk girildiğinde hissedilen, o evin ya da bebek odasının aurasından yansıyan titreşimlerdir.
- İnsan ruhsal olarak geliştiğinde ve beden sağlıklı olduğunda auranın frekansı yükselir, yükseldikçe de kişinin farkındalığı artar.
- Tüm çakraların enerjisi dengedeyse, auranın yüzeyi düzgün ve ışıl ışıldır.

Enerji sistemimiz her gün dış etkenlerle karşılaşır ve yüklenir. Eğer, dış etkenlerin bizi nasıl etkileyebileceğinin farkında olmazsak, istemeden kendi enerji sistemimizin zayıflamasına neden oluruz.

Bir kişinin aurası ne kadar güçlü ise, enerjisi ne kadar dengedeyse dış etkenlerden o kadar az etkilenir. Aurik alanı zayıf olanlar ise dış etkenlerden çabuk etkilenirler. Dengesiz beslenme, temiz hava, egzersiz ve dinlenme eksikliği, stres, alkol, sigara, uyuşturucu gibi zararlı maddeler aurayı zayıflatan etkenlerin başında gelir. Korku,

 Copyright © SerapToyata, 2014

endişe, öfke gibi duygular da aurayı daraltır ve güç kaybının oluşmasına neden olur. Ağrı, hastalık, bedendeki kesik bir yer de aurada enerji kaybına neden olur. Zayıf aura da istenmeyen enerjileri çok rahat kendine çeker. Bu çeşit bir aura ile daha kolay ve çabuk yoruluruz.

Ayrıca, diğer insanlarla ilişkilerde ya da karşılaşmalarda, auranın elektromanyetik özelliğinden dolayı bir enerji alışverişi oluşur. Eğer bu enerji alışverişinin farkında olmazsak, gün boyunca aurada biriktirdiğimiz kendimize ait olmayan enerji artıkları ile gün sonunda kendimizi tükenmiş hissederiz. Hiç birisiyle telefonda ya da yüz yüze konuştuktan sonra kendinizi bitkin, enerjisi tükenmiş hissettiğiniz olmadı mı?

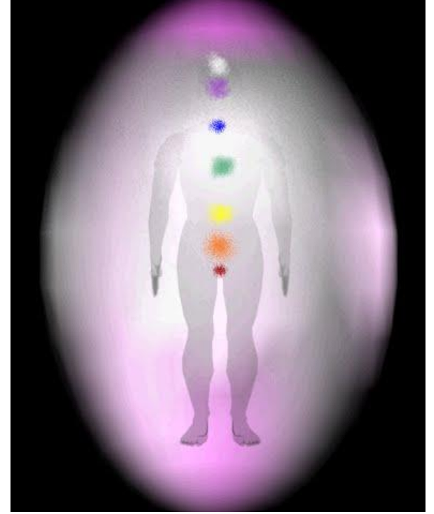
İşte enerjimizi korumanın, onu dengede tutmanın sırrı auramızdadır. Güçlü bir aura ile düşük frekanslı enerjileri geri yansıtarak, istenmeyen enerjilerin baskısından kendimizi korumuş oluruz.

Aurayı güçlendirmenin ve dengelemenin en bilinen yollarından bazıları;

- Doğada, temiz havada, güneş ışığında olmak, çiçeklerden ve kokularından faydalanmak, bir ağacı kucaklamak.
- Dengeli beslenmek, yoga ve meditasyon yapmak.
- Güzel kokular (tütsü), bitkisel yağlar veya esanslar aurik alanı temizler ve dengeler.
- Müzik dinlemek de aurayı güçlendirir.
- Değişik kristaller ya da taşların örneğin kuvars taşının yaydığı enerji de aura tarafından rahatça emilerek güçlenmesinde etkili olur.
- Ve tabiî ki Reiki uygulamak.

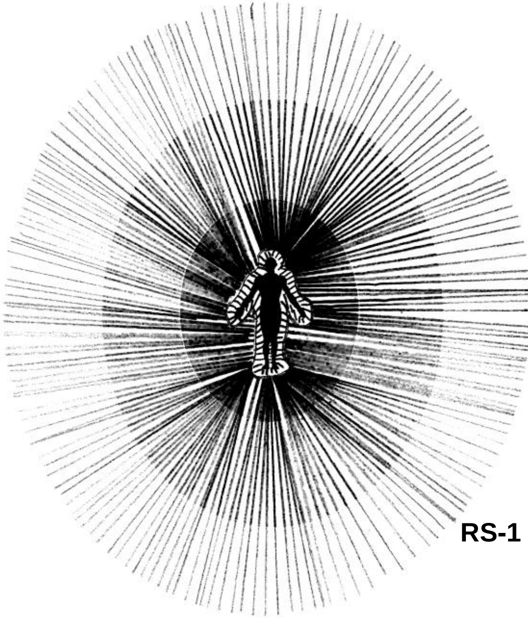
Copyright © SerapToyata, 2014

AURA'NIN KATMANLARI-BEDENLERİ



Aura bedenlerinin sayıları konusunda birçok kaynakta farklı bilgiler vardır. Kimi kaynakta yedi, kimi kaynakta ise dokuz enerji bedeninden bahsedilmektedir. Burada ise, yaygın olarak bilinen dört enerji bedeni anlatılmıştır.

Bu bedenlerin hepsinin kendine özgü titreşim frekansı vardır ve hiçbiri birbirinden ayrı değildir. Kendi frekans alanlarında titreşirken birbiri içinde yayılırlar. Frekansı en düşük olan beden, eterik beden, en yüksek frekansa sahip olan beden ise ruhsal bedendir.



İçten Başlayarak;

Eterik beden (fiziksel bedenin ikizi)

Duygusal beden	(astral)
Zihinsel beden	(mental)
Ruhsal beden	(spiritüel)

Eterik Beden

Eterik beden tüm hücrelere kadar ulaşıp onları enerjiyle besleyerek, fiziksel bedeni koruyucu bir kabuk gibi sarar ve bedeni hastalıklardan korur. Şekil itibariyle fiziksel bedene çok benzer ve fiziksel bedenle o kadar sıkı bir etkileşim içindedir ki, bir anlamda fiziksel bedenin ikizidir. Eterik beden, yaşam enerjisini evrensel alandan bireysel alana yani vücudumuza iletir. Eterik beden kişinin sağlık durumunu gösterir.

Olumsuz düşünceler ve duygular ile birlikte sağlıksız beslenme, aşırı alkol, sigara ve ilaç kullanımı gibi bir yaşam tarzı, eterik bedenin enerji yayılımının kuvvetini azaltabilir. Bu durumda, aurada düşük frekanslı enerji alanları meydana gelir. Enerji bedeni zayıflar ve eterik bedenin zarar görmesi sonucu fiziksel hastalıklar oluşur.

Eterik beden, fizik bedeni ile duygusal, zihinsel ve ruhsal bedenler arasında enerji ve bilgi aktarımına aracılık eder. Eğer eterik bedenin enerjisinde dengesizlik varsa, enerji ve bilgi aktarımı da düzensizleşir.

Copyright © SerapToyata, 2014

Aura görme yeteneğini geliştirmiş olan ya da bunun için pratik yapan kişiler, fiziksel bedenin etrafında ilk önce eterik beden olan bu ince tabakayı görürler.

Hem eterik beden, hem de fiziksel beden, zihinsel bedenden etkilenerek tepki gösterirler. Bu durumda, olumlu düşünmenin ve düşünce sistemimizi bu yönde yeniden programlamanın sağlık üzerinde çok etkili olduğunu göz önünde bulundurmakta fayda vardır.

Eterik beden; yaşam enerjisini MİDE çakrası yoluyla güneşten ve KÖK çakrası yoluyla dünyadan alır.

Duygusal Beden

Duygusal beden, kişinin olumlu, olumsuz tüm duygularını ve duygularındaki değişiklikleri barındırır. Bilinçaltı kendini bu enerji alanı ile yansıtır. Duygusal bedendeki herhangi bir olumsuzluk eterik bedeni anında etkiler. Saklanan her türlü duygu sonucunda rahatsızlıklar oluştuğunda da, bedendeki enerji akışı bozulur ve sonuçta tüm enerji sistemi zarar görür.

Duygusal bedende bilinçsizce saklanan her türlü duygunun yansıttığı enerji titreşimleri, kişinin çevresine gönderdiği bilinçli, bilinçsiz mesajlarını oluşturur. Çevresine olumlu mesajlar gönderen kişi, benzer titreşimdeki huzur, sevgi, neşe ve coşku dolu bir ortamı oluşturan olayları ya da kişileri hayatına çeker. Eğer kişi içinde öfke ya da korkular taşıyorsa, bu ortamı destekleyen koşullarla karşılaşır ve etkilenir. Böylece çevremiz; farkında olarak ya da olmayarak bilinçaltımıza geçirdiğimiz bütün mesajları bize ayna gibi yansıtır.

Duygusal bedenle bağlantılar; KALP ve TAÇ çakraları yoluyla kurulur.

Zihinsel Beden

Düşünce şeklimiz üzerinde etkilidir. Genelde insanların zihinsel bedeni, duygusal bedeniyle iç içe geçmiştir. Bu yüzden de çoğu insan düşünceleriyle, duygularını ayırt etmekte ve duygularının etkisinde kalmadan düşünmekte zorlanır.

Alışkanlık haline gelmiş düşüncelerin yaşantımız üzerindeki etkisi fazladır. Çevremizde olup bitenleri bu değişmeyen düşünce kalıplarıyla değerlendirmek de sorunların tekrar tekrar oluşmasına sebep olur.

Mantıklı bir düşünce yapısına sahip olan bir kişinin zihinsel bedeninin frekansı düşüktür. Aşırı mantıklı düşünmek ya da duygusal olmak dengeyi bozar.Tarafsız, net ve olumlu düşünmek ise zihinsel bedenin sağlıklı ve dengede olmasını sağlar.

Zihinsel bedenle bağlantılar; ALIN ve BOĞAZ çakraları yoluyla kurulur.

Copyright © SerapToyata, 2014

Ruhsal Beden

Ruhsal beden, çok yüksek frekansla titreşir ve sevgi içeren her şeyin en yüksek boyutudur. Kişi bilinçli farkındalığını geliştirdikçe, ruhsal bedeni de gelişerek geniş bir alana yayılır. İşte bazı insanların yanlarında inanılmaz huzur ve sevginin hissedilmesinin nedeni de budur.

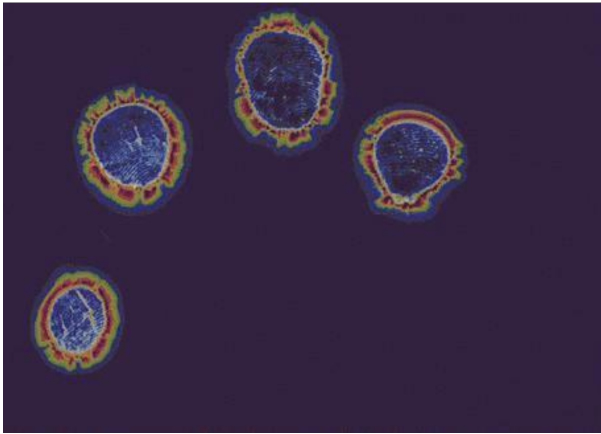
Ruhsal beden enerjiyi ÜST BENLİKTEN alır ve fiziksel beden dahil tüm enerji bedenlerinin (zihinsel, duygusal ve eterik) enerjilerini artırır.

Ruhsal beden Tanrısal yanımızla bağlantılıdır.

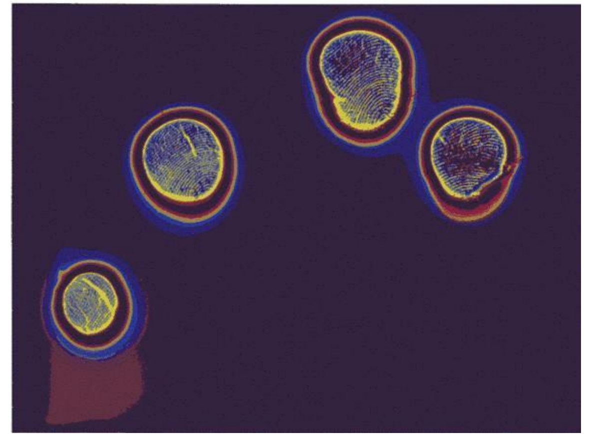
AURA GÖRMEK

Auranın gerçekliği bilimsel olarak, 1940'lı yıllarda, eski Sovyetler Birliği araştırmacılarından Semyon Kirlian ve eşi tarafından yüksek frekanslı fotoğrafçılık tekniği kanalıyla kanıtlanmıştır.

Kirlian fotoğrafı; insan, hayvan, bitki gibi tüm canlıların bedenlerinden yayılan enerjinin fotoğrafla tespit edilmesini ve renklendirilmesini sağlayan özel bir tekniktir.



Kirlian fotoğraf tekniği ile Reiki enerji uygulaması öncesi.



Reiki enerji uygulaması sonrası.

Birçok kaynakta, bu sistemin adının "Kirlian fotoğraf tekniği" olarak tıp literatüründe yer aldığı, bazı bilim adamlarının da bu teknikle yaptıkları çalışmalar sonucunda, *"bütün canlıların, sadece atom ve moleküllerden yapılmış bir fizik bedenleri değil, aynı zamanda bir de bunun kopyası olan enerji bedenlerinin olduğu ve bu ikinci bedene de biyoplazmik beden adını verdikleri"* belirtilmektedir.

Aura, genelde duru görü yeteneği gelişmiş olan kişilerce görülebilmektedir. Bununla birlikte herkes aura görmeyi teknik olarak öğrenebilme kapasitesine sahiptir.

 Copyright © SerapToyata, 2014

Aura görmenin çeşitli yolları vardır;

- Bunlardan biri fiziksel olarak görmektir. Bu durumda, göz ile odaklama yapılarak bedenin belli bir noktasına bakılır. Odaklamayı yaparken nesneye değil, gözü oynatmadan ötesine bakmak gerekir. Göz yaşarabilir. Pratik yaptıkça alışılır. Sonuç olarak, auranın önce beyaz, daha dikkatli bakıldığında da açık mavi bir sis tabakası gibi bedeni çevrelediği görülür.

- Aslında aura algılamayı, mutlaka bir ışık ya da renk huzmesi görmek olarak kısıtlamamak gerekir. Aurayı sezgisel olarak görebilir, avuç içleriyle de hissedebilirsiniz. Reiki uygulamalarında, kişinin aurasının düzeltilmesinin sebebi de budur. Enerji alanını hissetmek ve buna göre Reiki uygulamasının seyrini belirleyebilmek.

Aslında burada şunu sormak gerekir. Gerçekten aura görmenin, renklerini tespit etmenin o kişiye faydası ne?

İşte buradaki en hassas nokta budur. Sadece enerji çalışmaları sırasında böyle bir özelliğin desteği ile kişinin şifa süreci hızlandırılabilir. Bunun dışında izni olmadan, kişinin özel enerji alanına girmek ya da aurasını okumak bana göre etik değildir.

AURA'daki BİR BLOKAJ ÜZERİNDE ÇALIŞMA ve AURA'YI DÜZELTME ŞEKİLLERİ

Reiki enerji çalışmalarında auranın algılanması ve incelenmesi, yapılan Reiki uygulamalarında büyük kolaylık sağlamaktadır.

Yapılacak çalışma şu şekildedir:

- Reiki kanalınızı açın ve her iki elinizle yavaşça alıcının aurasını düzeltin. Eğer kişi *oturuyorsa*; ellerinizle alıcının taç çakrasından başlayarak ayaklara kadar yumuşak hareketlerle hafif elips çizecek şekilde bedenin sol, sağ, ön ve arka olmak üzere dört tarafından (RS-22) (2.bölüm sa:21), *yatar konumdaysa;* soldan, ortadan ve sağdan olmak üzere bedenin üç tarafından (RS-33) (2.bölüm sa:26), düzeltme yapın. Bu, alıcıda rahatlatıcı bir etki yaratır.

  Ayaklardan başa doğru geri dönerken kollarınızın bedeninize yakın olmasına her zaman dikkat edin.

 Copyright © SerapToyata, 2014

ÖNEMLİ NOT

İnsan bedenini ortadan ikiye bölersek; SOL tarafı alan/kabul eden ve dişi enerjinin hakim olduğu, SAĞ tarafı ise aktaran/yansıtan, erkek enerjinin hakim olduğu bölgedir. Aurayı incelerken, bu bilgiyi göz önünde bulundurmak her zaman pratikte fayda sağlar.

- Ellerinizi aura üzerinde yavaş hareketlerle gezdirerek alıcının blokajlı/problemli yerlerini hissetmeye çalışın. Bunu; sıcak, soğuk esinti ya da karıncalanma şeklinde algılayabilirsiniz. Hissettiğiniz bölge üzerinde bir el ile spiral bir şekil (RS-5) (2.bölüm, sa:20) yapılır. Bu şekil yukarıya doğru normal hızda (sanki bir şeyi çekiyormuşçasına) yapılırken, diğer elle boş bırakmadan blokajlı bölge üzerine enerji verilir. Birkaç defa yapılır.
    - Blokajlı bölgeyi hareketlendirip, spiral bir şekilde çekmeye başladığınızda, çektikçe çekmeniz gerekiyorsa bu durumda, diğer elle kesme hareketi yapılır. Çekme hareketini yaptığınız eli temizleyici, dönüştürücü özelliğe sahip mor enerjiye silkelediğinizi düşünün.
    - Daha sonra her iki el tekrar blokajlı bölge üzerine koyulur ve Reiki enerjisi vermeye devam edilir.
- Ayrıca, auradaki blokaj yoğunluklarına göre değişik boyutlarda kristal taşlar da kullanılarak temizleme çalışmaları yapılabilir.
- Aura'daki bir blokaj - özellikle inatçı bir blokaj - üzerinde çalışırken 2. aşama Reiki uygulayıcıları, 2. sembolü ve ardından 1. sembolü, 3. aşama Reiki uygulayıcıları da 4. sembolü uygulayabilirler. Diğer yandan kalp çakrasına da enerji verilerek destek olunur. Blokajlı/problemli bölgelerle ilgili çalışma bittikten sonra çalışmaya başlamadan önce yaptığımız gibi aura üç veya dört taraftan düzeltilir.

Aurayı "standart düzeltmeden" başka değişik yollarla da düzeltebilirsiniz. Şöyle ki;

⇒ auranın her bir katmanı (eterik, duygusal, zihinsel ve ruhsal) sırasıyla, <u>iki el arasına alınarak</u> alıcının taç çakrasından başlamak suretiyle ayaklara kadar, yumuşak hareketlerle hafif elips çizecek şekilde üç tarafından (alıcı oturuyorsa dört tarafından) düzeltilir.

⇒ auranın her bir katmanı (eterik, duygusal, zihinsel ve ruhsal) sırasıyla, <u>iki el birbirinin üzerinde dönerek</u> alıcının taç çakrasından başlamak suretiyle ayaklara kadar, yumuşak hareketlerle hafif elips çizecek şekilde üç tarafından (alıcı oturuyorsa dört tarafından) düzeltilir. Özellikle çok ağır hastalıklarda, auranın bu şekilde düzeltilmesi, alıcının enerjisel olarak daha da rahatlamasını sağlamaktadır.

⇒ alıcının taç çakrasından başlamak suretiyle ayaklara kadar, sert süpürme hareketiyle (eller bedene değecek şekilde) üç - dört defa (fazla da yapılabilir) düzeltme yapılır. Bu yöntem fiziksel bedenin rahatlamasını sağlar. Kendinize de uygulayabilirsiniz.

Copyright © SerapToyata, 2014

AURA'yı ONARMAK-DİKMEK

Ameliyat sonrasında, kırıklarda ve trafik kazalarında aurada delik ve yırtıklar oluşur. Bu da enerji potansiyelinde azalmayı ve auranın dış etkilere açık olmasını sağlar. Eterik bedende oluşan bu yırtıklar, bedendeki bir yara gibi kendi kendini onaramaz, kapatamaz. Burada aktarılan yöntem, 2. aşama veya daha üst aşamada Reiki eğitimi almış olanlar tarafından uygulanabilir.

Aurayı dikmek için yapılması gereken işlem sırasıyla ;

- Aura düzeltilir (kendimize yapacağımız çalışmalarda aura düzeltilmez). Düzeltirken ya da uygulamayı yapacağımız kişi tarafından gösterilen, onarılması, dikilmesi gereken bölge üzerine gelindiğinde, sanki el boşluğa düşüyormuş gibi bir his oluşur.
- Yerini tespit ettikten sonra, ilgili bölgeye, 2. sembol + 1. sembol isimleriyle birlikte uygulanır. Bir süre Reiki enerjisi aktarılır.
- Sağ el ilgili bölge üzerinde kalır. Diğer elin avuç içinde altın bir iplik yumağı varmış gibi düşünülür. Ve sağ el ile çok yavaş bir şekilde, iplik yumağından iplik çıkartılır. İplikle dikme; ℓℓℓℓℓℓℓ yapmak suretiyle yara boyunca ilerleyerek yaranın sonuna gelinir. Sonuna sonsuzluk işareti (∞) çizilir ve 1. sembol ismiyle uygulanır. İşlem yapılan bu bölgeye bir süre Reiki verilir.
- Daha sonra bölgenin üzerine bandajlama hareketi, yani sanki bir şeyin üzerine minik darbelerle vuruyormuş gibi yapılır. Ve bölgenin üzeri bir şeyi sıvazlıyormuş gibi düzeltilir. Her iki el ile Reiki enerjisi verilir ve aura düzeltilmeden çalışma bitirilir.
- <u>Aura dikme işlemi, ameliyattan bir ay sonra yapılır.</u>

ETERİK PARMAKLARLA PSİŞİK UYGULAMA

Bu uygulama, enerji ile yapılan bir çalışma olup, yapılmakta olan tıbbi tedaviyi etkilemez. Amaç, yoğun enerji kullanılarak noktasal alanlardaki enerji blokajlarını çözmektir.

Kronik rahatsızlıklarda, iltihaplı ve kistli bölgelerde enerji çalışmalarının daha iyi sonuç vermesini sağlayan, eterik parmaklarla yapılan bir çalışmadır. Burada aktarılan yöntem, 2. aşama ya da daha üst aşamada Reiki eğitimi almış olanlar tarafından uygulanabilir. Bunun için yapılması gereken işlem sırasıyla;

- Uygulama yapılacak kişinin aurası düzeltilir (kendimize yapacağımız çalışmalarda aura düzeltilmez) ve rahatsızlığı öğrenilir.
- Sağ ve sol elin eterik parmakları 20 cm. kadar uzatılır. Şöyle ki; sol el, sağ elin önüne yatık **T** yani; "├ " olacak şekilde getirilir. Sol el, sağ elden 20 cm. kadar uzaklaştırılarak "eterik parmaklarımı uzatıyorum" denir ve 1. sembol ismiyle uygulanır. Aynı işlem sağ el için de yapılır.

Copyright © SerapToyata, 2014

- Sıkıntının olduğu yere 2. sembol + 1. sembol isimleriyle uygulanır.
- Blokajlı bölge hissedilir ve uzatılan eterik parmaklar kullanılarak o bölgeye 2-3 dakika temizleme çalışması yapılır.
- Temizlendiği hissedildiğinde, ilgili bölgeye 5-10 dakika Reiki enerjisi verilir.
- Eterik parmaklar eski durumuna getirilir. Yani, sol el ile sağ elin uzatılmış parmakları kısaltılarak sağ ele bitiştirilir (20 cm.lik mesafe kapatılmış olur) ve "eterik parmaklarımı kapatıyorum" denir. Aynı işlem sağ el için de yapılır.
- Son olarak aura düzeltilerek çalışma tamamlanır.
- İhtiyaç duyulduğunda, 1 hafta sonra aynı çalışmayı, işlem yapılan bölgeye uygulayabilirsiniz.

KORUMA ÜÇGENİ

Kişinin kendisini enerjisel olarak tükenmiş ya da yorgun hissettiği, stresli olduğu durumlarda uygulanabilecek bir çalışmadır. Dışarıdan gelen olumsuz kodlamalara karşı koruma alanı oluşturur.

Burada aktarılan yöntem, 2. aşama ya da daha üst aşamada Reiki eğitimi almış olanlar tarafından uygulanabilir. Bunun için yapılması gereken işlem sırasıyla;

- Kişi oturtulur ve aurası düzeltilir.
- Önce aurası temizlenir; 2. sembol auranın dört bir yanına aurayı kapsayacak şekilde büyük çizilir ve sembolün ismi içinizden 3 defa tekrarlanır. 3-5 dk. auradan Reiki verilir.
- Temizleme işlemini yaparken, kişinin kendisini MOR ışık içinde görmesi istenir.
- Sonra aurası güçlendirilir; 1. sembol auranın dört bir yanına aurayı kapsayacak şekilde büyük çizilir ve sembolün ismi içinizden üç defa tekrarlanır. 3-5 dk. auradan Reiki verilir.
- Güçlendirme işlemini yaparken, kişinin kendisini ALTIN ışık içinde görmesi istenir.
- Kişinin etrafında üçgen tabanlı bir piramit olduğu hayal edilir. Tabanın her köşesine (yere doğru) ve üçgenin tepesine (kişinin taç çakrasına) 1. sembol çizilir ve sembolün ismi her çizimden sonra içinizden üç defa tekrarlanır.
- Kişinin kendisini YEŞİL ışık içinde görmesi istenir.
- Piramidin üç yüzeyine de büyükçe 1. sembol çizilir ve sembolün ismi içten üç defa tekrarlanarak 3-5 dk. auradan Reiki verilir.
- Kişinin kendisini PARLEMENT MAVİ ışık içinde görmesi istenir ve bir süre sonra çalışma bitirilir.

Öfke, korku, kıskançlık gibi olumsuz duygular bu uygulamanın etkisini azaltır, yok eder.

 Copyright © SerapToyata, 2014

BEDEN TARAMA ÇALIŞMALARI

ÇALIŞMALAR, ETERİK PARMAKLAR UZATILARAK (sayfa 10) ve OLDUKÇA YAVAŞ YAPILIR.

A. Baş dönmesi, geçmeyen ağrılar, omurilik sorunları, kulakta çınlama ve uğultu varsa;

- Kişiyi sırt üstü yatırın.
- Önce sol eliniz havada, sağ elinizi tırmık gibi kullanarak tepe çakradan başlayarak omurga boyu tarama yapın,
- Ayaklarının bittiği noktadan yaklaşık bir karış ileriye ALTIN renkte sonsuzluk işaretini **“ ∞ ”** çizin ve bu iki adımı 3 defa tekrarlayın.
- Sonra her iki elinizi de kullanarak bedenin sol ve sağ taraflarını üçer defa tarayın.
- Daha sonra aynı çalışmayı kişiyi yüz üstü yatırarak tekrarlayın.

B. Kalça ve bacaklarda ağrı, blokaj ya da aşırı yorgunluk varsa;

- Kişiyi sırt üstü yatırın.
- İki elinizi tırmık gibi kullanarak kök çakradan başlayıp, her bir bacağı, bacak boyu tarayın ve ellerinizi yere değerek topraklayın (3 defa tekrarlayın).
- Daha sonra aynı çalışmayı kişiyi yüz üstü yatırarak tekrarlayın.

Copyright © SerapToyata, 2014

ÇAKRALAR
BEDENİN ENERJİ MERKEZLERİ

ÇAKRALARIN İŞLEVİ

İnsan bedeninde enerjinin aktığı yüzlerce enerji merkezi bulunmaktadır. Çakralar, beden üzerindeki bu enerji merkezleridir. Ve yaşam enerjisi de bedene çakralar yoluyla akar.

Çakra, Sanskrit (eski bir Hint dili) dilinde hareketli daire - tekerlek - veya enerji vorteksi anlamına gelir.

Çakraların, gözle görülmeyen enerji bedenimiz üzerinde çarka benzeyen delikler halinde olduğu ve geniş ağızları ile bedene yaklaştıkça daralan, uzun ince hunilere benzediği söylenir (RS-2b).

Girdapsı yapılarıyla hem evrenden ve yeryüzünden gelen enerjileri bedene aktarma görevini yaparlar, hem de bu enerjinin beden dışına, çevreye yayılmasını sağlarlar. Kısacası çakralar; kişinin fiziksel bedeni ile enerji bedeni arasında iletişim görevini üstlenmişlerdir.

Doğu kültüründe ise her bir çakranın huni şeklinde çiçeğe benzediği (RS-2a) ve *lotus çiçeği* olarak adlandırıldığı bu yüzden de her bir çakranın taç yapraklarıyla ifade edildiği belirtilmektedir.

Çakralar, bedende kuyruk sokumu bölgesinden, başın tepe noktasına kadar uzanan omurga kanalı boyunca çeşitli noktalara karşılık gelirler. *Omurga kanalı*, en önemli enerji kanalıdır. Ve çakralardaki enerjinin akıcı ve dengede olması da, bu enerji kanalının temiz olmasına bağlıdır.

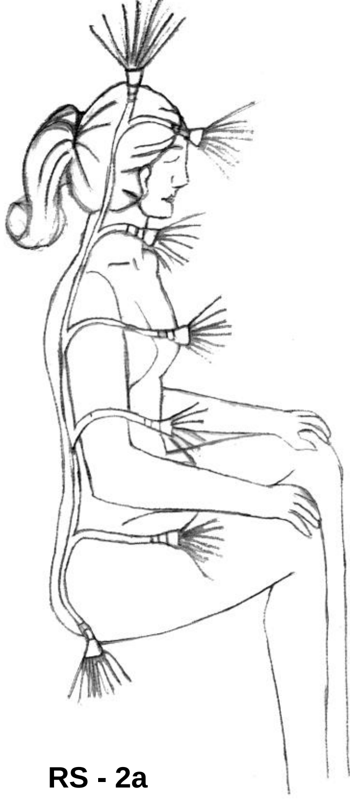
İnsanın enerji sistemine enerjinin girdiği iki temel çakra vardır. Kök çakra ve taç çakra. Kök çakrayla dünyadan, Taç çakrayla da evrenden enerjiyi alırız. Ayrıca MİDE çakrasıyla da GÜNEŞ ile bağlantı kurarız.

Her çakra bedenin değişik bölgesine/organa enerji taşır ve o bölgeden sorumludur.

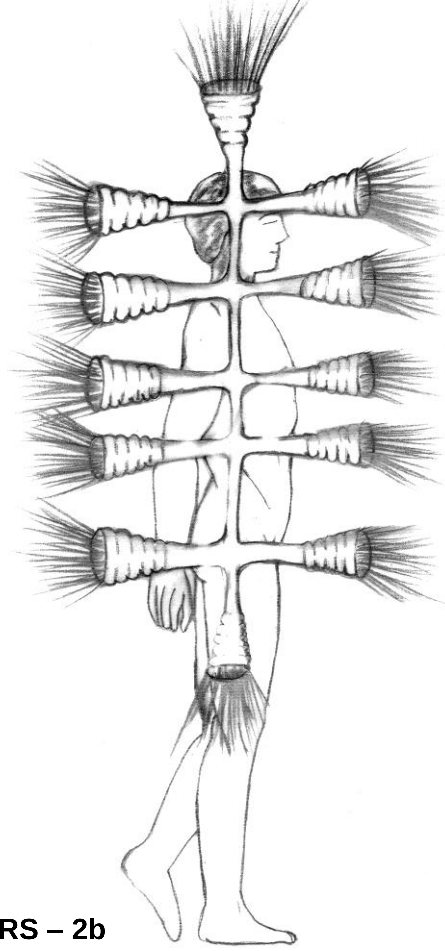
Her biri kişiliğimizin farklı bir yönünü enerjisel olarak etkiler. Ayrıca her biri de diğeriyle bağlantılı ve sürekli enerji alışverişi içindedir.

Çakraların her birinin hem fiziksel bedeni, hem de bilinci etkileyen belirli fonksiyonları, frekansı, adı, notası, duyusu, mantrası, şekli ve rengi vardır. İhtiyaç hissettiğimiz çakranın dengelenmesi için bu çakranın rengini kullanabilir (aynı renkte yiyecekler yemek, içmek, giyinmek, çevremizde o renkte obje bulundurmak, o çakraya ait kristaller kullanmak gibi) ve notasında mantrasını seslendirebiliriz.

 Copyright © SerapToyata, 2014



RS - 2a



RS – 2b

Çakralar, insan bedeninin işlevini tam olarak yerine getirmesini sağlayan endokrin sistemiyle - iç salgı bezleriyle - ve sinir sistemiyle ilişkilidir. Endokrin sistemi; hormon üretilmesini ve salgılanmasını sağlayarak, bedenin büyüme, gelişme ve üreme ile ilgili tüm faaliyetlerinin aksamadan yürütülmesini sağlar. Yaşam için hormonlar arası dengeyi oluşturur.

Bu nedenle, bir veya birkaç çakradaki bedeni besleyen enerji akımının kısıtlanması sonucu oluşan *tıkanıklıklar ve dengesizlikler* bütün çakra sistemini etkiler.

Çakralarda oluşan tıkanıklıkların ve dengesizliklerin nedenine gelince; çakralar, enerji sistemi içinde, korku, öfke, endişe gibi olumsuz duygulardan ve çevre baskısından ya da desteklenme ihtiyacından doğan engellere karşı duyarlıdırlar. Genelde yaşam süreci içinde, çevredeki insanların desteğine ya da onayına fazlasıyla ihtiyaç duyulduğunda, bu ortamı oluşturabilmek ve uyum sağlayabilmek için kişi kendi yaşantısından özveride bulunabilir. Yaşam tarzını değiştirebilir. Özünde hissettiği düşünce ve duygularını, çevreyle örtüşmediği için bastırabilir. Bu durum, kaçınılmaz olarak çakra ya da çakraların enerjisinin engellenmesine neden olur.

 Copyright © SerapToyata, 2014

Sonuçta, yaşam enerjisi zayıflar ve zayıflayan yaşam enerjisi de enerji bedenlerine gerektiği gibi akamaz. Bu dengesizlikler kalıcı duruma geldiklerinde yani çakralar düzgün çalışmadıkları zaman da, beden, sağlığını devam ettirmekte zorlanır.

“Çakraları açık veya kapalı” diye bir ifade kullanmak pek doğru olmaz. Önemli olan çakralardaki enerjinin dengede olmasıdır. Günlük hayatımızda, her bir çakrayı mükemmel bir şekilde dengelemek olanaksızmış gibi görünse de, hedef, mükemmellikten ziyade, her çakradan yayılan enerjinin farkına varmaktır.

Farkındalık ise, kişinin kendisini kayıtsız şartsız olduğu gibi kabullenmesiyle oluşur. Kayıtsız şartsız kabullenebilmek de büyük oranda *dürüstlük* ve *cesaret* gerektirir. *Dürüstlük; kendimizi, tüm fiziksel ve ruhsal özelliklerimizle, yaptıklarımızla ve yapamadıklarımızla, korkularımız ve kaygılarımızla bir bütün olarak görebilmek, cesaret ise; bu gördüklerimizle yüzleşebilmek ve bunları dönüştürebilmektir.*

Çakraların varlığını bilmek ve enerjisel etkilerini anlamak, yaşamımızın her anında, kendi varlığımızda uyumlu ve sağlıklı bir bütünlük yaratmak açısından son derece önemlidir.

Çakra sisteminin farkına varan bir kişi, bilinçli olarak kendinde hem fiziksel, hem de ruhsal yönden denge sağlar. Yaşamını daha bilinçli olarak yönlendirebilir, kendi hakkında en hayırlı olan kararları verebilir ve karşısına çıkan fırsatları değerlendirebilir.

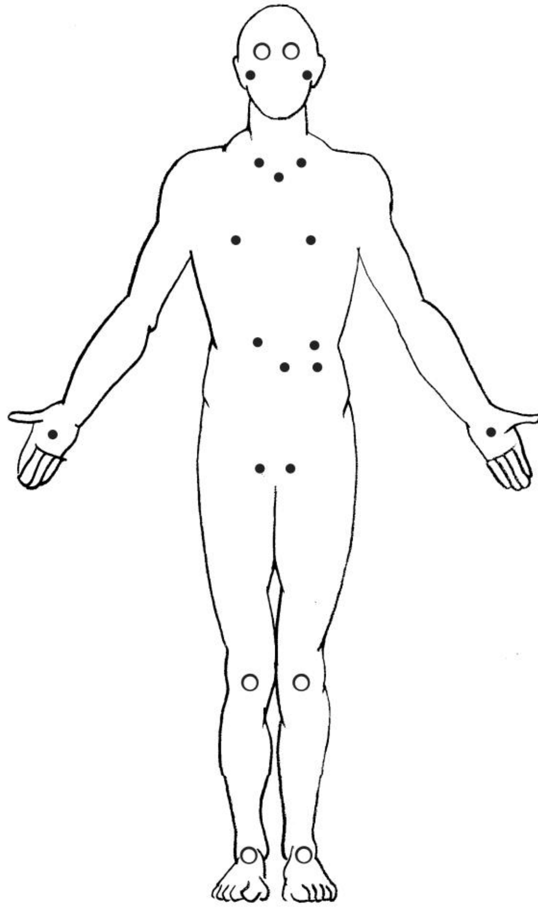
ARA (ikincil) ÇAKRALAR

Çakra sistemi ile ilgili olarak birçok çalışma; çakraların yerleri, işlevleri, sayıları ve hatta isimleri ile ilgili farklı bilgiler vardır. Burada ise, yedi ana çakra ile 21 adet ara çakra konusunda bilgi verilmiştir (RS-3).

21 adet ara çakranın yerleri şu şekilde sıralanır :

- Her kulağın önünde 1’er adet,
- İki gözün arkasında 1’er adet,
- Timüs bezinin yanında 1 adet,
- Köprücük kemiklerin üzerinde 1’er adet
- Her iki göğsün ucunda 1’er adet,
- Karaciğerin yanında 1 adet,
- Midenin yanında 1 adet,
- Dalağa bağlı 2 adet
- Yumurtalık / erbezi ile ilgili 2 adet
- Her iki avuç içinde 1’er adet
- Dizlerin arkasında 1’er adet
- Ayak tabanlarında 1’er adet

 Copyright © SerapToyata, 2014



- Ön taraf

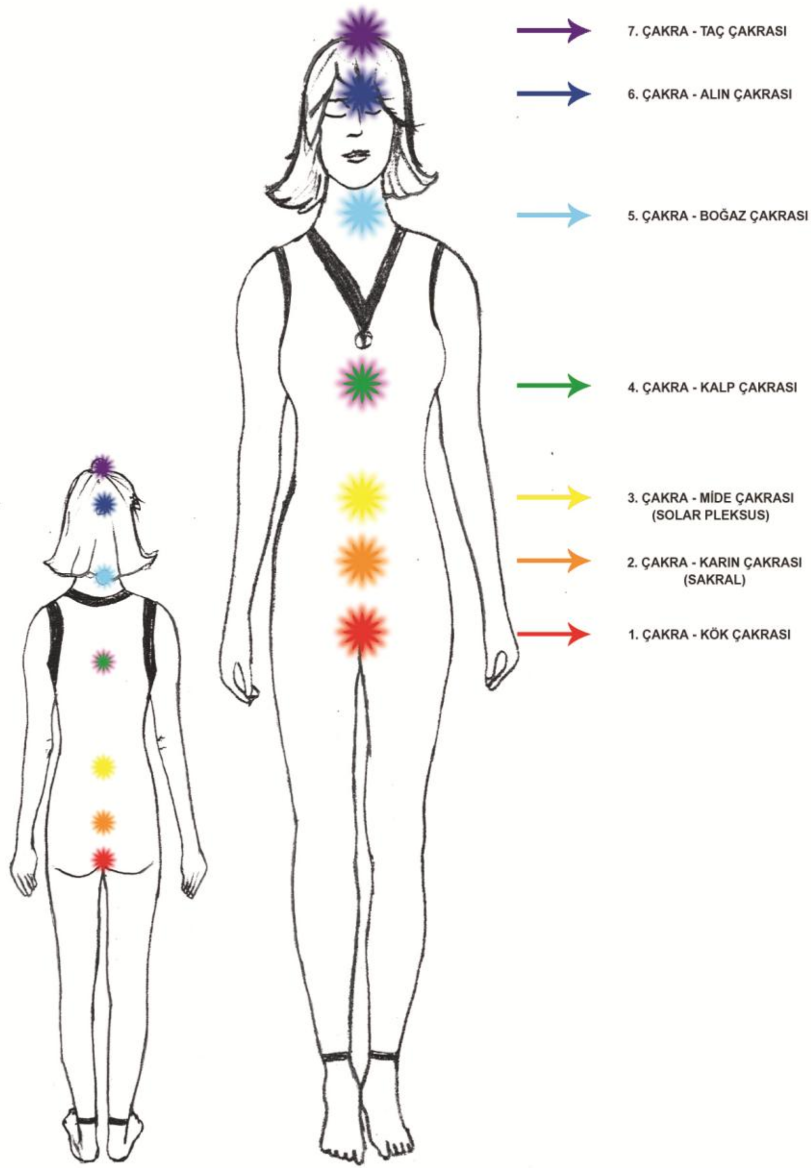
○ Arka taraf

RS - 3

Vücudumuzdaki organları, damarları, kasları, endokrin sistemi de dahil olmak üzere tüm diğer sistemleri etkileyen *çakraların **yedi** tanesi çok önemli*dir.

Şimdi eterik bedende yer alan bu yedi ana çakrayı inceleyelim (RS 4a-4b).

 Copyright © SerapToyata, 2014



Dünya Çakraları; İlk dört çakra; kök, sakral, mide ve kalp. Bu çakralar basit dünya hareketlerinden etkilenirler.

Ruhsal Çakralar; Alın ve tepe çakrası. Frekansları yüksek olup, evrenle bağımızı kurduğumuz çakralardır. Ruhsal aydınlanma ve bilinç düzeyi ile ilişkilidirler.

Boğaz Çakrası ise aradaki köprüdür. Denge ve iletişimi sağlar. Alttaki düşük frekansları alıp yükselterek yukarı yayar ve yukarıdaki yüksek frekansları alıp aşağıya dengeleyerek yayar.

 Copyright © SerapToyata, 2014

1.Çakra - KÖK ÇAKRASI
(Temel/Muladhara)

1) İlgili Özellikleri

- Omurganın sonunda, kuyruk sokumu bölgesindedir ve dünyadan enerji alır.
- Rengi; alev kırmızısı
- Elementi; toprak
- Duyusu; koku alma
- Notası; do
- Mantrası; lam
- Bedende etkilediği bölgeler; kan ve hücre yapımı, omurga, kemikler, dişler, tırnaklar gibi bedenin tüm sert bölgeleri, bacaklar, boşaltım sistemi, böbrekler, üreme organları, erkeklerde üreme, makat, kalın bağırsak.
- İlgili salgı bezi; böbrek üstü bezleri. Her iki böbreğin üzerinde yer alırlar. Burada üretilen önemli hormonlardan bir tanesi adrenalindir. Adrenalin hormonunun görevi, heyecanlandığınızda, korktuğunuzda ya da bir tehlikeyle karşılaştığınızda bedeni bu olağanüstü durumlara hazır hale getirmektir. Bütün bedeni alarm durumuna geçirerek daha güçlü ve daha dayanıklı olmasını sağlar.

2) Enerjisel Fonksiyonu

- Kök çakra; alışkanlıklarımızın ve içgüdülerimizin merkezidir. Yaşamımızı sürdürmek için gereken beslenme, üreme, güvende kalma ve koruma güdüleri bu çakra tarafından yönetilir.
- Bu çakra aynı zamanda, kabullenişin, kendi varlığımızı kabullenmemizin merkezidir. Eğer kendimizi tüm olumlu, olumsuz özelliklerimizle bir bütün olarak görüp, bu bütünü olduğu gibi kabul eder, sever ve eleştirmeyi, yargılamayı bırakırsak, hem beden, zihin ve ruh sağlığımız dengede olmuş olur. Hem de ailemizi, diğer insanları ve yaşamımızı olduğu gibi kabul etmeyi öğrenmiş oluruz. Birini kabul etmek için de mükemmel zamanın oluşmasını beklemeyelim. Çünkü bu zamanı hiç bulamayabiliriz.
- Kök çakrası, insanın ürediği, soyunu devam ettirdiği düzeydir. Aile ve toplum bağları, ailede öğrenilen sadakat, güven, adalet ve dürüstlük ile inanç kalıplarına bağlılık bu çakranın enerjisi gereğidir.
- Kök çakra, beden ve bedenin fiziksel fonksiyonlarıyla ilgilidir ve kişiyi yeryüzüne, maddi dünyaya bağlar. Dünyadan enerji alarak kendinde toplar, dönüştürerek bedene yayar ve bedendeki negatif enerjiyi de yere gönderir.
- 1. çakra, duygusal ve zihinsel sağlığın temelidir. Kişinin duygusal ve zihinsel uyumu da ailede başlar ve ilk sosyal çevre ile devam eder.
- Kök çakra, diğer çakraların yaşam gücünün kaynağıdır. Kök çakrasındaki bir engelleme, tüm enerji sistemini, diğer çakraları da etkiler. Ayrıca, ayak tabanları ile dizlerin arkasındaki ikincil çakralar, kök çakrayla bağlantılı olduğundan, bu bölgelerdeki bir enerji dengesizliği kök çakrayı doğrudan etkiler. Kök çakradaki bir blokaj da buraları etkiler.
- Kök çakra, doğu felsefesinde “kundalini merkezi” olarak geçer.

Copyright © SerapToyata, 2014

3) Enerjinin dengede olması

- Bu çakranın enerjisi dengede olduğunda kişi, dünya yaşamına çok iyi uyum sağlar. Sarsılmaz bir güven duygusuna sahiptir. Kişi kendini güvenle dünya yaşamına açar. Hayata bağlı, iş ve okul hayatında başarılı olur ve yaşamdan keyif alır.
- Beden sağlığı yerindedir. Kişi kendini canlı ve enerjik hisseder.
- İstikrarlı ve sabırlıdır.
- Kök çakradaki enerjinin dengede olmadığı zaman kişide; ölüm kaygısı, biri ya da birileri tarafından terk edilme kaygısı, yaşamı sürdürememe kaygısı gibi kaygılar ortaya çıkar.

4) Aşırı Faaliyet

Eğer kök çakrasının enerjisi fazlaysa;

- Baskıcı ve sahiplenicidir.
- Özgürce, maddi-manevi alıp, vermekte zorlanır.
- Yemeğe ve içmeye düşkünlük, aşırı seks ortaya çıkar.
- Davranışları mesafelidir.
- Bencil ve açgözlüdür. Tüm dert maddi olur.
- Kaybetme kaygısı, saplantılar, saldırganlık, gücenme, kızgınlık gibi duygu süreçleri yaşanır.

5) Enerjinin bloke olması

Eğer kök çakradaki enerji yeterli değilse;

- Aşırı tedbirli davranır. Endişe ve güvensizlik hissi yoğundur. Yani dünya düzenine güvenme duygusu sarsılır. Deprem kaygısı gibi konular oluşmaya başlar. Kendi kabuğuna çekilir, yaşamdan keyif almaz.
- Eğer üstteki iki çakranını enerjisi de azsa, aşırı iştahsızdır. Bunun sonucunda fiziksel olarak çok zayıf olur.
- Eğlence ve seksle pek ilgisi yoktur.
- Sinirli ve tedirgindir.
- Cimridir.

6) Hastalıkları

Omurga, kemik, diş ağrıları, kansızlık, bağırsak, sindirim ve mesane sorunları, prostat ve jinekolojik sorunlar, siyatik, varis, kronik bel ağrısı, her türlü kilo problemleri, çoğul kişilik, davranış bozukluğu, depresyon ve alkol gibi yıkıcı alışkanlıklar.



Simgesi: 4 yapraklı lotus

Copyright © SerapToyata, 2014

2.Çakra - KARIN ÇAKRASI (Sakral/Cinsel/Swadisthana)

1) İlgili Özellikleri

- Kasık bölgesi ile göbek deliği arasındadır.
- Rengi; parlak turuncu
- Elementi; su
- Duyusu; tat alma
- Notası; re
- Mantrası; vam
- Bedende etkilediği bölgeler; leğen kemiği, kalça bölgesi, üreme organları, kadınlarda üreme, böbrekler, mesane, kalın bağırsak, apandisit, lenf sistemi, kan, yağ, mide suyu ve sperm gibi bütün sıvılar.
- İlgili salgı bezleri; erkeklerde erbezleri ve kadınlarda yumurtalıklar. Ergenlik çağına gelindiğinde, erbezleri testosteron hormonunu üreterek erkeklik özelliklerinin gelişimini, yumurtalıklar ise östrojen ve progesteron hormonlarını salgılayarak dişi özelliklerin gelişimini uyarır ve düzenler.

2) Enerjisel Fonksiyonu

- Karın çakrası; cinsel enerjilerin, birbirimizle ve tüm yaşam şekilleriyle olan ilişkilerin merkezidir.
- Kişinin yaratıcı gücünün gelişimi ve ahlaki değerler bu çakranın konusudur.
- Karın çakrası, kalp çakrası ile bağlantılıdır. Bunların birinde blokaj varsa, cinselliği, aşkla birleştiremez.

3) Enerjinin dengede olması

Karın çakrasındaki enerjisi dengede olduğunda kişi;

- Başkalarıyla kolay ve etkili iletişim kurar.
- Kendi başının çaresine bakabilir.
- Yaratıcı yaşam enerjisini kolay algılar. Günlük hayatta yaşadığı sorunlara yaratıcı çözümler getirir.
- Cinselliğini dengeli ve rahat yaşar.
- Karar verme becerisine, risk alma yeteneğine sahiptir.
- Akraba, iş, para gibi kayıpların ardından ayakta kalabilme yeteneğine ve yeni bir düzeni oluşturma gücüne sahiptir.
- Karın çakrasındaki enerjinin dengede olmadığı zaman kişide; kontrolü kaybetmek, tecavüze uğramak, aldatılmak, cinsel iktidarsızlık, parasal kayıp ve yalnız kalma kaygısı gibi kaygılar ortaya çıkar.

Copyright © SerapToyata, 2014

4) Aşırı Faaliyet

- Aşırı otoriter, sahiplenici ve kontrol edici bir kişilik yapısı sergiler.
- Cinsel açıdan aşırı ihtiraslı veya aşırı hoşgörülü olur.

5) Enerjinin bloke olması

- Bu çakradaki enerjinin yetersiz olması sonucu; suçluluk, duygusal felç, cinsel soğukluk ve iktidarsızlık oluşur.
- Utangaç, ürkek, kendini kötüleyen, kararsız, hassas kişilikler ortaya çıkar.
- Yaşamdan zevk almaz, dünya kişiye yorucu ve sıkıcı gelir.

6) Hastalıkları

İdrar yolu sorunları, prostat, jinekolojik sorunlar, kısırlık ve sperm üretimi sorunları, adet ve menopoz dönemlerindeki şikayetler, dolaşım sorunları, siyatik, eklem iltihabı (romatizmal hastalıklar), cinsel sorunlar, kas krampları ve alerjiler, bel ve kalçalarda kronik ağrılar.

Simgesi; 6 yapraklı lotus



Copyright © SerapToyata, 2014

3.Çakra - MİDE ÇAKRASI
(Solar Plexus/Güneş Sinirağı Merkezi/Manipura)

1) İlgili Özellikleri

- Göbek deliğinin biraz üstünde, göğüs kafesinin altındadır. Ve güneşten enerji alır.
- Rengi; parlak sarı
- Elementi; ateş
- Duyusu; görme
- Notası; mi
- Mantrası; ram
- *Bedende etkilediği bölgeler*; bel bölgesi, sindirim sistemi, mide, safra kesesi, karaciğer, dalak, pankreas, böbrekler, otonom sinir sistemi (istem dışı), ince, kalın bağırsak, onikiparmak bağırsağı.
- *İlgili salgı bezi*; pankreas. Pankreas, midenin arkasında yer alır. Bedendeki karbonhidrat ve şeker metabolizmasını düzenleyen, kandaki şeker miktarını ayarlayan insülin hormonunu salgılar.

2) Enerjisel Fonksiyonu

- Burası kök çakrayla oluşan aile kimliğinden, bireysel kimliğe geçiş yeridir. İnsanın kişiliğiyle ilgili olumlu, olumsuz tüm özelliklerini temsil eder. Burada kişisel kimliğimizi buluruz.
- Mide çakrası, otorite, başarı, güç isteği gibi egonun ihtiyaçları ile ilişkilidir. Duygusal bedenden direk olarak etkilenir. Duyguların merkezidir. Kişinin o anda hissettiği doğrudur.
- Kendimizle kurduğumuz bağlar, yani, kendimizi keşfetmek, sorumluluk, özgüven, saygı, kendimize olan inancımız ve karar verme yeteneği gibi konular bu çakranın enerjisi gereğidir.
- Ebeveynlerimizin ve çevremizin bize verdiği her türlü mesaj/telkin bilinçsizce burada saklanır. Buna paralel olarak da çevremizle kurduğumuz ilişkiler ve bunun bizde yarattığı duygusal etkiler, hazmedemediklerimiz, ilişkilerin sürekliliği, kendimizde ya da başkalarında hoşlandıklarımız ve hoşlanmadıklarımız üzerine odaklanır.

3) Enerjinin dengede olması

- Üçüncü çakranın enerjisi dengede olduğunda kişi başkalarının duygularına da önem verir.
- Enerji doludur ve yaşamında dengeyi sağlar.
- Kişi güçlü bir iradeye sahiptir. Kendisine güvenir ve saygı duyar.
- Başkalarının onayına ihtiyacı yoktur.
- Sorunlarda çözüme odaklanma becerisine, seçim yapma ve iç sesini izleme kapasitesine sahip olur.

Copyright © SerapToyata, 2014

- Mide çakrasındaki enerjinin dengede olmadığı zaman kişide; özgüven eksikliğinin yarattığı başarısızlık kaygısı, reddedilme kaygısı, fiziksel görüntüsüyle ilgili kaygılar, eleştirilme ve yanlış karar verme kaygısı gibi kaygılar ortaya çıkar.

4) Aşırı Faaliyet

- Başkalarını kontrol altına almak ve her şeyi dilediği gibi idare etmek ister.
- Rahatsız olduğu her duyguyu, özellikle öfkeyi bastırır ve sonuçta anlık patlamalar yaşanır.
- Sabit fikirli ve hırslı olur.
- Mükemmeliyetçi ve işkoliktir.

5) Enerjinin Bloke Olması

- Yaşadıklarından dolayı, hayal kırıklığı içinde, öfkeli ve stresli olur.
- Kendini içine kapanık, uyuşuk, kırgın hisseder. Çok kolay etkilenip, üzülür.
- Dağınıktır, konsantrasyon eksikliği çeker. Düşüncelerini eyleme geçiremez.
- İştahsız olur veya normal dışı yemek yer.
- Eleştiriye aşırı duyarlıdır, özgüven eksikliği olur.
- Dedikodu yapar.
- Yaşamak için mücadele etme yeteneğinden yoksundur. Yaşam ona hiçbir şey ifade etmez.

6) Hastalıkları

Karaciğer, safra kesesi ve dalak sorunları, sindirim sistemi sorunları, kronik veya akut hazımsızlık, gastrit ve onikiparmak ülseri, bağırsak problemleri, hemoroit, şeker hastalığı, bulimia (yemek yeme bozukluğu), sarılık ve tansiyon.

Simgesi; 10 yapraklı lotus



Copyright © SerapToyata, 2014

4.Çakra - KALP ÇAKRASI
(Anahata)

1) İlgili Özellikleri

- Kalp çakrası iki göğsün arasında, kalbin hizasındadır.
- Rengi; yeşil (şifa), çevresi pembe (sevgi ve şefkat)
- Elementi; hava
- Duyusu; dokunma
- Notası; fa
- Mantrası; yam
- *Bedende etkilediği bölgeler*; kalp, akciğerlerin altı, göğüs kafesi, göğüsler, diyafram, solunum sistemi, omuzlar ve kollar, deri, bağışıklık sistemi, kan ve dolaşım sistemi.
- *İlgili salgı bezi*; timüs. Timüs bezi kalple aynı hizada olup, troid bezinin hemen altında bulunur. Bağışıklık sistemini destekler ve güçlendirir.

2) Enerjisel Fonksiyonu

- Kalp çakrası sevgi ve şefkatin merkezidir.
- Başkalarından hoşlanma yeteneği ile kişinin sevgiyi alabilme ve verebilme yeteneğini ve bağışlama-affetme yeteneğini barındırır.
- Kalp çakrası kişinin sevgi, şefkat, güven, merhamet, kıskançlık, öfke, endişe gibi duygusal tepkileri üzerine odaklanır. Dolayısıyla kişinin duygusal bedeni ile bağlantılıdır.

3) Enerjinin Dengede Olması

- Bir başkasını olduğu gibi kabul edip, sevdiği için onu bağışlamakta da zorlanmaz. Birini olduğu gibi kabul etmek ve bağışlamak onun yaptıklarını onaylamak demek değildir. Sadece o kişinin neden olduğu olumsuz duygularla enerji bağınızı kesmeniz, artık o kişiye ya da olaya enerji akıtmamanız, acı çekmemeniz, öfkeden kurtulmanız demektir. Başkalarını ve gerektiğinde kendinizi bağışlayarak, bağışlamanın şifa verici enerjisini kullanmak sizi özgür kılar ve içsel huzuru elde edersiniz.
- Diğer çakralarla uyum içinde olan bir kalp çakrasına sahip kişi için, sevgi, şefkat ve iyiliğin sınırı yoktur.
- Gönül gözü açık olan kişi egoyu verimli kullanır. Sosyal sebepleri önemser hale gelir (dünyanın sorunları; orman yangınları, çevre kirliliği, ölen balinalar, fok balıkları gibi).
- Kalp çakrasındaki enerjinin dengede olmadığı zaman kişide; sevdiği birini ya da bir şeyi kaybetme kaygısı, dışlanma, yalnızlık, terk edilme ve aldatılma kaygısı gibi kaygılar ortaya çıkar.

Copyright © SerapToyata, 2014

4) Aşırı Faaliyet

- Eleştirici, huysuz, aşırı sahiplenici, manik depresif bir yapı ortaya çıkar. Duygusal iletişimde kopukluk yaşar.
- Koşullu sevgi hali ortaya çıkar. Sunulan sevgiyi alma yeteneğinden yoksundur.
- Sevecen davranışlar ve merhamet kişiyi rahatsız eder. Katı ve inatçı olur.

5) Enerjinin Bloke Olması

- Kalp çakrasındaki enerji bloke olmuşsa, kendini ve başkalarını affetmekte zorluk çeker.
- Aşırı duyarlı ve başkalarının sevgisine karşı bağımlı bir kişilik oluşturur. Bu yüzden de sürekli başkalarına bir şeyler verme ihtiyacı duyar. Aşırı vericidir.
- Kayıtsız, acımasız, soğuk, kıskanç, nefret dolu durumlar içinde olur.
- Şüpheci olup, her şeyin arkasında bir neden arar. Değişikliklerle başa çıkamaz.
- Kaygılarıyla ve korkularıyla yüzleşme cesaretine sahip değildir.

6) Hastalıkları

Kalp rahatsızlıkları, dolaşım bozuklukları, solunum güçlüğü, bronşit, zatürree, astım, alerji, sırt, omuz ve kol ağrıları, uykusuzluk, depresyon, akciğer ve göğüs kanseri, MS (Multiple Skleroz).

Pratik Çalışma

Her gün, bir elinizi yumruk yaparak timüs bezinin üzerine (bağrınıza), 20-25 defa hafifçe vurun. Böylece bağışıklık sistemini güçlendirmiş olursunuz.

Simgesi; 12 yapraklı lotus



Copyright © SerapToyata, 2014

5.Çakra - BOĞAZ ÇAKRASI
(Gırtlak/Vishuddha)

1) İlgili Özellikleri

- Boyun ile boğaz arasındaki çukur bölgededir.
- Rengi; açık mavi
- Elementi; eser (kainattaki boşluğu dolduran, havadan hafif olan, ısı ve ışığı ileten cevher)
- Duyusu; işitme
- Notası; sol
- Mantrası; ham
- Bedende etkilediği bölgeler; boyun omurları, omurilik başı, boğaz, çene, dişler, ağız, dil, tükürük bezleri, kulaklar, burun, ses telleri, nefes - yemek boruları, akciğerler, bronşlar, kollar (bedendeki dengedir, denge bozulduğunda kollar ağrır) .
- İlgili salgı bezleri; tiroit ve paratiroit. Tiroit bezi, gırtlağın hemen altında, nefes borusunun iki yanında yer alır. Salgıladığı hormonla sağlıklı ve dengeli bir yaşam için vücut metabolizmasının hızını ayarlar. Paratiroit bezi, kemiklerdeki ve kandaki kalsiyum miktarını dengeler. Kalsiyum ve fosfor metabolizmasını düzenler.

2) Enerjisel Fonksiyonu

- Boğaz çakrası insanın, irade, ifade ve iletişim yeteneği ile gerçeği yansıtabilmenin merkezidir.
- Bu çakra kişiye iradesini nasıl kullanacağını öğretir. Yaşamında iradesi üzerinde kontrol sahibi olmasını sağlar. Yaşamımızın her ayrıntısında seçim yapmak durumundayızdır. Yaşam boyunca yapılan her seçim de kişisel irademiz ile olur.
- Hem alt, hem de üst çakralarla bağlantısı vardır. Çakraların dilidir.
- Hem başkalarını, hem de kendi iç sesimizi dinlemek, bu çakranın enerjisi gereğidir.

3) Enerjinin Dengede Olması

- Uyumlu çalışan bir boğaz çakrasıyla, düşünceler ve duygular özgürce, net bir şekilde, dürüstçe ve cesaretle ifade edilir.
- Kişinin sesi gür ve konuşması akıcıdır. Kullandığı sözcüklerin gücünün farkındadır. Sözlerden yayılan enerjinin bedeninde, zihninde ve ruhunda yaratacağı etkilerin bilincindedir.
- Karın çakrası da dengeli ise, kişi yaratıcılığını hem sözle, hem de spor ya da sanat dallarının biriyle özgürce ifade edebilir.
- Hayır diyebilme ve ihtiyacını söyleyebilme cesaretine sahiptir.
- Kendisine ve başkasına karşı dürüsttür. Yalan söylemez.
- Kendisine ya da başkasına verdiği sözü tutar. Sözünün eridir.

Copyright © SerapToyata, 2014

- İtirafta bulunma cesaretine sahiptir. Boğaz çakrası yoluyla gerçekleşen bu eylemle, kişi olumsuz düşünce kalıplarından ve korkularından da arınmış ve rahatlamış olur.
- Boğaz çakrasındaki enerjinin dengede olmadığı zaman kişide; yargılanmak kaygısı, kişisel ve mesleki ilişkilerde söz hakkı ya da seçim gücünü ve kendi irade gücünü kaybetme kaygısı gibi kaygılar ortaya çıkar.

4) Aşırı Faaliyet

- Bu çakranın enerjisinin dengesi bozulduğunda kişi ifade ve iletişim gücünü, başkalarının ilgisini çekmek ve kandırmak üzere kullanır. Üstün olma çabası içindedir.
- Kaba ve soğuk konuşur. Ses tonu çok yüksektir.
- Küstah ve alaycıdır. Tartışmış olmak için tartışır.
- Anlaşmazlıklardan hoşlanır.İnkar ve yalanlama yoluna gider.
- Sabırsız ve sorumsuz olur.

5) Enerjinin Bloke Olması

- Boğaz çakrasındaki enerji yetersiz olduğunda, kişi kendini özgürce ifade edemez.
- Duygu ve düşüncelerini yeterince açıklayamama gibi bir yapı oluşur. Kekeleme baskındır.
- Kendine güvenmez, korkak, ürkek, utangaç, sessiz ve eziktir.
- Kendinden ve gerçeklerden kaçar, irade zayıflığı görülür.

6) Hastalıkları

Astım, baş dönmesi, alerji, anemi, larenjit, yorgunluk, boyun ağrıları, boğaz sorunları, işitme kaybı, saç, cilt ve solunum sorunları, konuşma problemleri, ağız yaraları, diş hastalıkları, irade zayıflığından kaynaklanan madde bağımlılığı (uyuşturucu, alkol, sigara, yemek yeme), belkemiği eğriliği, tiroit beziyle ilgili sorunlar.

Simgesi; 16 yapraklı lotus



Copyright © SerapToyata, 2014

6.Çakra - ALIN ÇAKRASI
(3.göz/zihin/Ajna)

1) İlgili Özellikleri

- Altıncı çakra alnın ortasında, iki kaşın arasında yer alır.
- Rengi; lacivert / çivit mavi
- Elementi; -
- Duyusu; düşünme
- Notası; la
- Mantrası; sham
- Bedende etkilediği bölgeler; yüz, gözler, kulaklar, burun, sinüsler, beyincik, soğancık bezi, kafatası, merkezi sinir sistemi.
- İlgili salgı bezi; hipofiz. Bu bez beynin alt kısmında yer alır. Hipofiz bezi hormon sisteminin yöneticisi ve düzenleyicisidir. Bunun yanı sıra salgıladığı büyüme hormonu ile bütün organ ve dokular uyumlu bir şekilde büyüyüp gelişirler. Vücuttaki yağ, protein ve karbonhidrat metabolizmasını da düzenler. Yapılan araştırmalar sonucunda duygusal sağlığımızda ana etken olduğu anlaşılan serotonin (kendini iyi hissetme enzimi) salgısının üretiminden sorumlu olduğu saptanmıştır.

2) Enerjisel Fonksiyonu

- Alın çakrası bilinçlenmenin ve bilgeliğin merkezidir. Bilinçli olmak; bizi yoran, üzen, kısıtlayan düşünceleri ve inançları değiştirmek için önümüze çıkan fırsatları değerlendirmek demektir. Geçmişe takılı kalmadan ya da gelecekten endişe duymadan, anı yaşayabilmek, her günün değerini bilmek ve bu farkındalıkla var olmaktır.
- Altıncı çakraya genellikle “üçüncü göz” de denir. Burası sezgisel gücün (yaşananların yaşanma sebeplerinin fark edildiği) merkezidir. Kişinin zihinsel bedeni ile bağlantılıdır.
- Kişisel iradenin, Tanrısal iradeye teslimi bu çakranın enerjisi gereğidir.
- Uzaktan şifa vermede en önemli çakradır. Meditasyonda konsantrasyon merkezidir.

3) Enerjinin Dengede olması

- Kolaylıkla rehberlik alır, duru görü, imgeleme ve konsantrasyon gücü artar ve iç farkındalığı olur, enerjileri hisseder.
- Madde bağımlılığı, ölüm kaygısı (ki varsa, kök çakra ve alın çakrası birlikte çalışılır) ortadan kalkar.
- Hafıza ve irade gücü artar.
- Kendi içinde dengeyi sağlamak için, bir başkasına ihtiyaç duymaz.
- Yaşantısı, olumlu seçimler ve eylemler üzerine kuruludur.

Copyright © SerapToyata, 2014

- Alın çakrasındaki enerjinin dengede olmadığı zaman kişide; gerçeklerle yüzleşme kaygısı ve başkalarının tavsiyelerine güvenme kaygısı gibi kaygılar ortaya çıkar.

4) Aşırı Faaliyet

- Bilimin ispatladığı şeyleri anlar ve kabul eder. Mantıklıdır. Soyut kavramları, bilgileri bilim ve gerçek dışı bulduğundan dolayı reddeder.
- Başına gelen şeyler için başkalarını suçlayan düşünce yapısında olur.
- Aşırı otoriter, kendini beğenmiş, kibirli bir yapı oluşur.
- Yargılayıcıdır.

5) Enerjinin Bloke Olması

- Sadece gördüğünü algılar. Ruhsal gerçekleri reddeder.
- Yaşamın temel konuları üzerine odaklanır. Para, giyim, yemek, barınacak yer gibi.
- Zihinsel karışıklık yaşar, unutkanlık görülür.
- Amaçsızdır. Sorumluluk almak istemez.
- Kendi sezgilerine güvenmez.
- Anda yaşamayı beceremez.

6) Hastalıkları

Sinüs sorunları, nezle, saman nezlesi, migren, sinir iltihabı (zona gibi), körlük, katarakt, sağırlık, beyin tümörü, felç, iç kanama, nörolojik rahatsızlıklar, öğrenme güçlüğü.

Simgesi; 96 yapraklı lotus



 Copyright © SerapToyata, 2014

7.çakra - TAÇ ÇAKRA
(Tepe/Sahasrara)

1) İlgili Özellikleri

- Yedinci çakra, başın tepe noktasında yer alır. Yukarı doğru açılır ve evrenden enerji alır.
- Rengi; mor, çevresi altın-beyaz
- Elementi; -
- Duyusu; duyu dışı algılama
- Notası; si
- Mantrası; aum
- Bedende etkilediği bölgeler; beyin, kafatası, sinir sistemi, iskelet sistemi, kas sistemi. Geleneksel olarak, bu çakranın enerjisi sadece beynin işleyişini değil, aynı zamanda sinir sistemi, iskelet sistemi ve dolaşım sistemi de dahil olmak üzere bedenin tüm önemli sistemlerini etkiler.
- İlgili salgı bezi; epifiz. Epifiz bezi melatonin hormonunu üretir. Melatonin güçlü bir antioksidandır. Bu da uyku düzenini, deriye renk veren pigmentin deri hücrelerinde yoğunlaşmasını ya da seyrelmesini ve de beynin yaşlanmasına sebep olan maddeleri önlemesini sağlar. Meditasyon ve yoganın epifiz bezini uyararak, melatoninin daha fazla üretilmesine neden olduğu da bilinmektedir.

2) Enerjisel Fonksiyonu

- Bu çakra bizi “evrensel yaşam gücüyle” ve “ilahi varlığımızla” birleştirir. Evrendeki yaşam gücü enerjisinin, insan enerji sistemine giriş kapısıdır. Bu yaşam enerjisi, fizik beden dahil olmak üzere tüm enerji bedenlerini besler.
- Yüksek benlikle, ruhsal doğamızla doğrudan bağlantılıdır. Vizyon alma ve insan bilincinin çok ötesindeki sezgilerin enerji merkezidir.

3) Enerjinin Dengede Olması

- Taç çakradaki enerjinin dengede olması, kişiyi birey kavramından, bütünlük kavramına ve teslimiyet bilincine taşır.
- Belirli kalıplara takılı kalmadan kendini yaşamın akışına bırakabilir.
- Tüm sorularının cevaplarının kendi içinde olduğunun farkına varır.
- Taç çakradaki enerjinin dengede olmadığı zaman kişide; ruhsal konulara ilişkin kaygılar, çevresindeki insanlar ve yaşam ile bağlantıyı kaybetme kaygısı gibi kaygılar ortaya çıkar.

4) Aşırı Faaliyet

- Kişi kendi yarattığı bir hayal dünyasında yaşar ve bunun gerçek olup olmadığını anlayamaz.
- Kim olduğundan ve hayatta ne beklediğinden emin olamaz.

Copyright © SerapToyata, 2014

- Sürekli engellenmiş hissi oluşur. Denge bozulur. Bazen şefkatli, bazen çok kontrollü olunur.
- Yıkıcı ve depresif olur.

5) Enerjinin Bloke Olması

- Son derece neşesiz, donuk, tepki vermeyen, içe dönük kişilik yapıları oluşur.
- Ukala olur. Üstün olmak için sergilediği davranışlarıyla kişileri kendinden uzaklaştırır.
- Duygusuzluk, amaçsızlık, aşırı belirsizlik oluşur.
- Ölüm kaygısı hakim olur.

6) Hastalıkları

Stres, endişe, gerginlik, sağ ve sol beynin dengesizliği, denge bozuklukları, histeri, ruhsal depresyon, epilepsi, migren, kronik bitkinlik.

Simgesi; 1000 yapraklı lotus



Copyright © SerapToyata, 2014

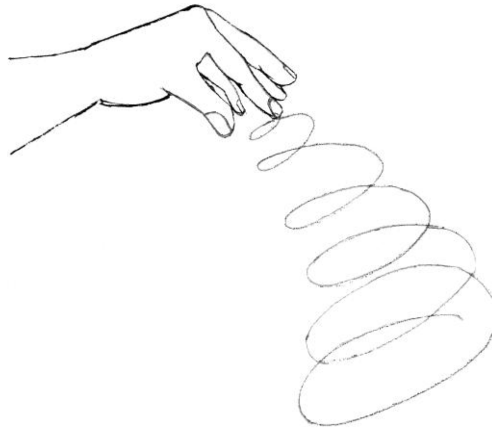
ÇAKRALARDAKİ veya BEDENDEKİ BİR ENERJİ BLOKAJI ÜZERİNDE ÇALIŞMA

2.bölümde de belirtildiği gibi, Reiki uygulaması sırasında, bedenin herhangi bir yerindeki -bu çakralara denk gelen bölgeler de olabilir- sıcak ya da soğuk bir esinti, karıncalanma gibi belirtiler hissedildiğinde o bölgede bir blokaj var demektir.

Bunun için ilgili bölge üzerinde temizleme çalışması şu şekilde yapılır.

Bir el o bölgede sabit tutulur, diğer el ile blokaj normal hızda ve spiral şeklinde sanki bir şeyi çekiyormuşçasına döndürülerek alınır (RS-5), sabit elle kesme hareketi yapılır ve temizleyici, dönüştürücü özelliğe sahip mor enerjiye atıldığı düşünülerek, diğer elle pozitif, temiz enerji getirilir. Her iki el ilgili bölgeye konulur ve Reiki vermeye devam edilir. Bu işlem blokaj olan her bölge için temizlendiği hissedilene kadar (hissedilemezse 5-6 defa) uygulanabilir.

Reiki 2 uyumlaması alanlar çalışmaya sembolleri de (1. veya 2.+1.sembol) katabilirler. Bu sefer sprial yavaş yapılır ve çekilir.



RS - 5

 Copyright © SerapToyata, 2014

ÇAKRALARDAKİ ENERJİYİ DENGELEME TEKNİKLERİ

Çakraların endokrin bezleriyle ilişkili olduğu önceki konuda belirtilmişti. Çakralardaki enerjinin dengede olması demek, hormonların dengede olması, dolayısıyla fizik beden dahil, tüm enerji bedenlerinin de dengede olması demektir.

Çakralardaki enerjiyi dengelemek için aşağıdaki yöntemlerden bir veya birkaçını uygulayabilirsiniz.

- Bilinçli olarak çevrenize sevgi ve şefkat yayın. Şükredin ve affedin.
- Başkalarına karşı bencil davranmaktan vazgeçmeyi deneyin ve yapın.
- Günlük yaşamınızda dürüst olun. Tabiî ki öncelikle kendinize….
- Doğayı yaşayın. Bitkilerin, çiçeklerin, hayvanların ve güzel manzaraların alttaki üç çakranın enerjisinin temizlenmesi ve canlanması üzerinde olumlu etkisi vardır ve bu etki üstteki üç çakranın işlevlerini de geliştirir.
- Çakraları dengelemek için müziğin frekansını kullanın.
- Değerli taşların ve aromanın-uçucu yağların etkisinden faydalanın.
- Çakraların renklerini içeren taze meyve ve sebzeler yiyin, giysiler giyin. Yarı değerli taşlar takın ya da üzerinizde bulundurun. Renk titreşimleri çakralar üzerinde çok özel bir etkiye sahiptir.
- Hayal gücünüzü ve yaratıcılığınızı kullanın. Düşünce gücü, gerçeğinizi yaratabileceğiniz en güçlü araçtır.
- Meditasyon yapın. Bununla ilgili örnek çalışmalara "Reiki ile meditasyon" bölümünde yer verilmiştir.
- Nefesinizin farkına varın. Bilinçli nefes alıp vermek bedeni ve zihni sakinleştirir, enerjisini dengeler.
- Çakraları hareketlendirici yoga ve nefes çalışmalarını deneyimli bir öğretmenden öğrenerek uygulayın.

Ve tabiî ki çakra eşitleme-dengeleme pozisyonlarıyla kendinize Reiki uygulayın.

KAYNAKÇALAR

1. Reiki öğretmenlerimin manüelleri ve pratik çalışmalarda algılananlar
2. Chakra El Kitabı / S.Sharamon, B.J.Baginski / Arıtan Yayınevi
3. Ruhun Anotomisi / Caroline Myss / …Ötesi Yayıncılık
4. İnsanın Sekiz Yeteneği / Gurmukh / Dharma Yayınları

Copyright © SerapToyata, 2014